

# RESUMEN DE LAS REGLAS DE TRIPELA

Deporte que nace en Portugal en el año 2008. Su creador fue un profesor de EF, que vio la posibilidad de que sus alumnos lo practicasen combinando reglas del balonmano y del fútbol sala.

La premisa fundamental de este deporte es: **PASAR CON EL PIE Y RECIBIR CON LA MANO.**

## CICLO DE PASOS Y DESPLAZAMIENTO.

Tres pasos sin botar la pelota+golpeo con muslo o pie+ tres pasos sin bote.

## TIEMPO DE POSESIÓN

3-5 segundos máximo.

## DEFENSA JUGADOR BALÓN

A 1 metro y siempre individualmente. Solo se puede interceptar balón con las manos.

No se puede robar balón, ni quitar balón de las manos. Sólo interceptar.



## LANZAMIENTO Y PUNTUACIÓN

Se lanza con el pie o cualquier otra parte del miembro inferior, dejando caer la pelota desde las manos. Se puede dejar caer directamente sobre el pie o sobre el suelo y golpear.

## JOKER

Especie de jugador portero. El único que podrá utilizar cualquier otra parte del cuerpo, además de manos, para interceptar balón, y siempre dentro de su área.

si es un jugador de campo el que mete gol...desde dentro área, 1 punto y desde fuera 2 puntos.

si es joker el que mete gol: desde dentro área 2 puntos, desde fuera 3 puntos.

